

CARDÁPIO JULHO 2024



**Escolas Municipais
Infantil e Fundamental**

Meio período

Nutrição Diária:

20%

Faixa Etária:

6 - 10 anos

Alunos Atendidos:

1685

Categoria:

Ensino fundamental

Refeições:

Lanches

Período:

24/07/2024 a 02/08/2024

Nutricionistas:

Thaynná Boza
CRN8 12562

Debora Menegusso
CRN8 6543

Andréa Rech Marques
Santos CRN8 6992

**Estudo e
Planejamento**

**Estudo e
Planejamento**

Quarta-24

Quinta-25

Sexta-26

Lanche

Arroz
Feijão preto
Carne ao molho
Brócolis
refogado
Salada de alface

Ponkan

**Energia: 394,2
kcal**

Arroz
Feijão carioca
Pernil em cubos
com batata
Couve refogada

Banana

**Energia: 372,8
kcal**

Sopa de
macarrão com
frango com
abobrinha
e cenoura

Mamão

**Energia: 312,31
kcal**

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	375,43	61,68	22,91	5,09	9,96	0,96	51,72	76,17	2,98	73,34	4,23	109,34

	Segunda-29	Terça-30	Quarta-31	Quinta-01	Sexta-02
Lanche	Arroz Lentilha com Pernil Salada de brócolis Ponkan Energia: 391,72 kcal	Arroz Feijão preto Farofa de Ovo com espinafre Salada de alface Energia: 307,59 kcal	Macarrão com carne moída Salada de repolho com cenoura Banana Energia: 312,31 kcal	Arroz Feijão carioca Acém em cubos com batata Salada de Beterraba Energia: 372,8 kcal	Vitamina de mamão Biscoito cream cracker Energia: 260,75 kcal

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	314,71	18,89	6,97	3,75	1,98	0	28,37	20,13	0,78	18,04	1,33	110,02

OBS: De acordo com a **Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020** É proibida a oferta de alimentos ultra processados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

O cardápio poderá sofrer alterações sem aviso prévio, devido à safra de algumas frutas e verduras ou outras intercorrências.